

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Куйлиева Махбуба Узоковна¹

¹ Ассистент Самаркандского государственного
медицинского университета

Куйлиева Содат Усаровна¹

¹ Каттакургонское районное профессиональное
училище № 3

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

АННОТАЦИЯ:

ИСТОРИЯ СТАТЬИ:

Received: 21.10.2024

Revised: 22.10.2024

Accepted: 23.10.2024

В данной статье представлена информация о факторах, которые влияют или представляют опасность для здоровья населения.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

*флора, фауна,
нескоординированное
и беспорядочное
питание,
гиподинамия,
алкоголизм,
психические и
эмоциональные
стрессы.*

ВВЕДЕНИЕ. Его определяют как множество факторов, которые влияют или угрожают здоровью населения, одновременно воздействуя на него. К факторам, влияющим на здоровье, относятся:

1. Факторы внешней среды. Человек взаимодействует с внешней средой, которая его окружает. Вода, воздух, флора, фауна, продукты питания, среда обитания, одежда, шум, вибрация, радиация, различные лекарства, биопрофилактические препараты, современные авиалайнеры, сельскохозяйственные вредители – различные ядохимикаты и другие – это среда, окружающая человека. Перечисленные факторы напрямую влияют на физическое и психическое здоровье человека. Социальные

проблемы условий жизни также могут влиять на здоровье людей. Действие мутагенных (онкогенных, тератогенных) факторов, усиливающихся в биосфере вследствие загрязнения окружающей среды, вызывает рост наследственных заболеваний.

2. Одним из факторов, негативно влияющих на здоровье, является неправильно сбалансированное и неупорядоченное питание, которое играет важную роль в нарушении нормального функционирования организма и возникновении заболеваний. В результате необеспечения организма достаточным количеством питательных веществ снижаются его защитные свойства, создается почва для появления заболеваний, быстрая утомляемость приводит к снижению трудоспособности. Недоедание детей задерживает рост и физическое развитие.

3. Гиподинамия (от греч. гипо-кам - низкая и динамическая сила) - недостаточная работа мышц, снижение силы их сокращений, обычно все время сидение, ходьба, передвижение в транспорте, малая подвижность в целом.

гипокинезия, вызванная уменьшением нагрузки на мышцы, то есть продолжается одновременно со снижением двигательной активности человека. Гиподинамия наблюдается даже тогда, когда человек болеет длительное время.

По мере снижения физической активности сначала уменьшаются энергозатраты, затем ухудшается снабжение тканей кровью, кислородом и питательными веществами, в результате чего нарушаются управляющие структуры в организме, в том числе гормональная и нервная системы. При гиподинамии сигналы от мышц к ЦНС снижаются, что плохо влияет на деятельность головного мозга, поскольку мышечная активность занимает первое место в поддержании тонуса ЦНС, контроле кровообращения и обмена веществ. .

Если двигательная активность резко снижается, меняется и структура костей. Из-за атрофии мышц увеличивается жировая ткань, нарушаются обменные процессы, меняется состояние центральной нервной системы, человек быстро утомляется. Изменяется состояние сердечно-сосудистой системы, снижается сила сердечных сокращений, ухудшается состояние сосудов: сначала это выражается одышкой человека при быстрой ходьбе, частым сердцебиением, болями в области сердца при физической работе. Позже это вызывает атеросклероз и гипертонию. В результате малого движения и большого количества сидения мышцы рано становятся слабыми и рыхлыми, рост человека искривляется, ускоряется процесс физиологического старения.

4. Вредные привычки. Алкоголизм – пьянство, регулярное употребление спиртных напитков сверх нормы до такой степени, что некоторые люди наносят вред своему здоровью и трудоспособности, а также благополучию общества. Алкоголизм оказывает негативное воздействие на все структуры и органы человеческого тела.

Человек не знает, сколько спиртного он выпивает, и выходит из себя, нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, появляются психические заболевания, неврозы и т. д., отказывают внутренние органы.

Токсическое действие алкоголя вызывает нарушение обмена веществ и поражение нервной системы. У человека, который много пьет, затуманивается зрение, иногда тяжелеет ухо. Цирроз печени возникает, если человек сильно пьет. Алкоголизм также вызывает панкреатит, диабет, стенокардию и инфаркт миокарда. Человек, регулярно пьющий, преждевременно стареет и становится инвалидом. К вредным привычкам помимо алкоголизма относятся курение и наркомания.

5. Психически-эмоциональное напряжение в настоящее время является одним из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Нормальное функционирование человеческого организма это зависит от уровня его духовности. Любые изменения настроения и настроения напрямую влияют на работу систем органов. Депрессия человека, болезненные переживания и различные негативные события в жизни приводят к стрессу. В результате психоэмоционального напряжения у людей развиваются гипертоническая болезнь, стенокардия и инфаркт миокарда, а также психические заболевания и вредные привычки.

Психически-эмоциональное напряжение у женщин вызывает крайне опасные осложнения, особенно во время беременности.

Улучшение жизни населения, стабилизация социальных условий являются основными условиями профилактики психического и эмоционального стресса.

Заключение. От каждого человека зависит непосредственное понимание вышеперечисленных факторов против здоровья и их устранение.

Основная литература

1. Махмуджонова К.С., Шодмонова Ш.Н., Шорахимова М.М., Ризаева Н.М. Фармацевтическая технология.- «Издательство Тафаккур», учебник, Ташкент.-2013.
2. Миралимов М.М., Маматмусаева З.Я., Абдуллаева Х.К., Азимова Н. Методическое пособие для практических занятий по предмету «Основы фармацевтической технологии». Ибн Сина.- 2004,- 171 с.
3. Текст лекций по фармацевтической технологии.

Дополнительная литература:

1. Мирзиёев Ш. М. Указ «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан». Ташкент.: Узбекистан, 7 февраля 2017 г.

2. Мирзиёев Ш. М. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования». Ташкент.: Узбекистан, 20 апреля 2017 г.

3. Мирзиёев Ш. М. Пусть реформы в сфере медицины послужат удовлетворению жизни населения и развитию нашей страны. Его речь прозвучала на совещании, посвященном анализу реформ по дальнейшему совершенствованию системы здравоохранения, повышению качества и эффективности медицинских услуг, укреплению здоровья населения, обеспечению качественными лекарственными средствами. Ташкент.: Узбекистан, 18 октября 2017 г.

4. Мирзиёев Ш. М. Мы построим наше великое будущее вместе с нашим храбрым и благородным народом. -Ташкент.: Узбекистан, 2017. -488с.

5. Jones David. Pharmaceuticals Dosage Form and Design.- Pharmaceutical Press.- London.-2008.-286 p, учебник.

6. Ллойд В. Аллен, Гаврилов А.С. Фармацевтическая технология изготовления лекарственных препаратов.-«ГЭОТАР-Медиа».- Москва2014, учебное пособие.

7. Тихонов А.И., Ярных Т.Г. Технология лекарств,- Харьков.- 2002.-704 с., учебник.

8. Синев Д.Н., Марченко Л.Г., Синева Д.Т. Справочное пособие по аптечной технологии лекарств.- Санкт-Петербург. - 2 0 0 1 .-3 1 5 с.

9. Государственная фармакопея X изд.. - Москва. - Изд. «Медицина».- 1968.-1079 с.

10. Государственная фармакопея XI изд. - Москва. - Изд. «Медицина».- 1987 (333 с.), 1989 (397 с.).

11. Юнусходжаев А.Н. Фармацевтическая деятельность в Республике Узбекистан.

1 (287 стр.), 2 (334 стр.), 3 (433 стр.) токарные станки.- Ташкент.-2001, 2001, 2003. Сборник учебных пособий.

Список литературы:

1. www.ziyonet.uz
2. www.nuph.edu.ua
3. www.samsmu.ru/university/chairs/pharmtechnology
4. www.rzgm.ru
5. www.fesmu.ru/kaf/k56/j56fD82.shtml
6. www.bsu.edu.ru/pharm/about/struct.php